

# Family Fit Together

“A three level activity program  
for families”



3 1761 11972834 3

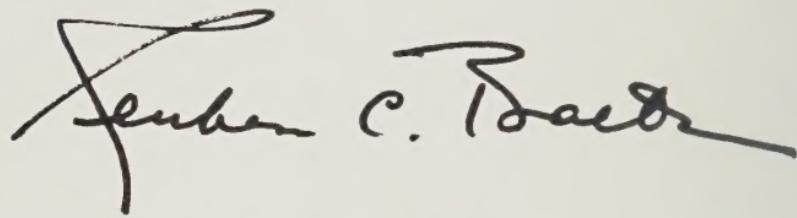


ISBN 0 7743 4006 1

Fitness Ontario En forme

Most of us are aware of the many benefits accompanying the active lifestyle. Fitness not only enhances our physical well-being, it also helps create a healthier mental outlook on life. The Ministry of Culture and Recreation, through Fitness Ontario, welcomes the opportunity to help you and your family make physical activity a natural part of your day.

Although fitness is ultimately the reward of individual effort, you may find the road much more enjoyable in the company of other members of your family.

A handwritten signature in black ink that reads "Reuben C. Baetz". The signature is fluid and cursive, with a large, stylized 'R' at the beginning. A horizontal line is drawn through the end of the signature.

Reuben C. Baetz  
Minister of Culture and Recreation

# **FitTogether as a family**

Your family deserves the benefits of the active lifestyle. That's why Fitness Ontario offers this specially designed Family FitTogether Program. Achievement levels of Bronze, Silver and Gold make up this new and exciting approach to family fun and fitness.

## **As a fitness program**

As a fitness program, Family FitTogether gives you a choice of over twenty-five activities suitable for family enjoyment. The activities range from those which are high in fitness value such as jogging, swimming, skipping and basketball, to lighter activities like walking, horseback riding, rowing and bowling.

## **As an educational program**

As an educational program, Family FitTogether includes special lifestyle project areas which provide an interesting and challenging focus for family involvement and education. The four major project areas include: Family Exercise; Family Nutrition; Family Snowshoeing, Hiking and Canoeing; Family Community Activities. The helpful information, challenging family tasks and bonus circles accompanying each project will provide hours of fun and learning for the whole family.

## **Who can participate?**

To be eligible for Family FitTogether awards, a family must consist of at least one adult and one person under 18 years of age. Family members do not earn Family FitTogether circles when participating in an activity or project area by themselves.\*

\* Adults enrolled in FitFive, may also credit their Family FitTogether activity time to their FitFive score page. But not vice versa.

## **Earning your awards**

Your family receives points (or circles) for the amount of time spent on an activity or project listed in the Family FitTogether scoring booklet. Because some activities and project tasks are more demanding than others, the time required to earn one circle varies accordingly. For example, five minutes of jogging earns one circle. Therefore, a family of three who jogs for fifteen minutes would earn a total of nine circles. This would then be entered on the score page with the code letter 'R' for running.

On the other hand, if it takes 45 minutes of bowling to earn one circle, another family of three could earn their 9 circles by enjoying 2 hours and 15 minutes of their weekly bowling. Choose whatever activities your family enjoys most.

At each level, when your family has filled in the last circle, send us the completed score page and award application form. We'll send you the Family FitTogether certificate that corresponds to your level of achievement (Bronze, Silver or Gold). The names of each

participating member of your family will be printed right on the certificate. In addition, each participating member will receive their choice of either a colour-coded Fitness Ontario lapel pin or crest.

## **Circle requirements and colour codes**

3 Levels	3 Participation Plateaus	Award Colour Code
First Level	200 circles	Bronze
Second Level	400 circles	Silver
Third Level	600 circles	Gold
Total	1,200 circles	

## **Here's how to get it together**

If you'd like to put your family on the road to fun and fitness, simply fill out the Family FitTogether questionnaire and program registration form included in this booklet. Send it to us. In return, we'll make sure you receive all the necessary material to start your Family FitTogether Bronze Level.

It's a great opportunity to get more out of living by putting more into life—the family way.

## **PAR-Q (for the adults in the family)**

If you are not already active, it may be important to your health to complete the Physical Activity Readiness Questionnaire included in your kit. It may suggest you ask your doctor's advice when setting your program.



Ontario

Ministry of  
Culture and  
Recreation

Sports and  
Fitness  
Branch

Hon. Reuben C. Baetz  
Minister  
Douglas Wright  
Deputy Minister

D700 3/80 25M  
ISBN 0 7743 4006 1

# FitTogether

Your assistance in answering the following questions, while not essential for registration, will provide information needed to improve the program and make it as helpful as possible.

If there are more than two adults in the program, these questions should be completed by the parents or guardians.

1. Please enter the number corresponding to the highest level of education:

1. elementary school
2. some high school
3. high school graduate
4. some university/ college
5. university graduate

3 1st adult 12 13 2nd adult 14

2. Please indicate your present occupation:

1st Adult \_\_\_\_\_  
2nd Adult \_\_\_\_\_

3. Please enter the number corresponding to how often you have taken part in physical activity outside the school during the last year.

activity outside the job during the week?

1. three times per week or more
2. once or twice per week
3. one to three times per month
4. less than once a month

1st adult  15      2nd adult  16

4. If you have been active once a week or more, did you start exercising regularly within the last twelve months?

1st adult  Y-Yes  
N-No 17 2nd adult  Y-Yes  
N-No 18

5. Are you interested in receiving information about the FitFive Adult Program?  Y-Yes  
N-No

Language Preference  F-French  
 E-English

Office Use Only

21 22

# Fitness Ontario Family FitTogether Awards Program Registration Form

1	Last Name	First Name
12	Address-No. Street	Apt. No.
43		
2	City/Town	Postal Code
12	O_N_T	42

Note: In order to register in the program, there must be at least 1 adult & 1 child under 18 participating.  
Please list below all family members participating in the program.

Name	Age	Sex M/F	Name	Age	Sex M/F
1.	43		2.	45	
3.	49		4.	51	
5.	55		6.	57	
7.	61		8.	63	

Reg. No.	Tran. Prg.	Init.	Int.	Geog.
6	1 T O	9	10 11	67

Office Use  
Only

68

75

Please tear off and mail to:

Awards Officer,  
Fitness Ontario,  
Ministry of Culture and Recreation,  
Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9.

How did you first find out about the  
Family FitTogether Program?

- 1. display
- 2. exhibit, special event, recreation centre, 'Y'
- 3. fitness facility park
- 4. store, shopping centre
- 5. mass media
- 6. FitTest Program
- 7. FitFive Program
- 8. family or friends
- 9. school
- 10. other (specify)

## Récompenses Ontario En forme—Progrex famille—Formule d'inscription

Veuillez détacher et envoyer à :

Agent des récompenses,  
Ontario En Forme,  
Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs.  
Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9

Remarque aux participants: Pour qu'une famille puisse s'inscrire à ce programme, il doit y avoir au moins 1 adulte et 1 enfant de moins de 18 ans qui y participent. Veuillez indiquer ci-dessous tous les membres de la famille participant au programme.

Nom \_\_\_\_\_  
Age \_\_\_\_\_ M/F \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

1 12	Nom	Prénom									
		42									
43	Adresse-No. Rue	App.									
		72									
2 12	Ville	O	N	I	T	Code Postal		72			
		42									

1.			
2.			
3.	43	1	45
4.	49	1	
5.	51		
6.	55	1	
7.	57		
8.	63		
61			
64			
66			
60			
58		1	
52		1	
54			

Réservé à  
l'usage du bureau

Reg. No.	Init.	Int.	Geog.
Tran. Prg.			
1 T O			

- 2. exposition ou événement spécial
- centre récréatif, 'Y'
- 3. établissement de mise en forme
- 4. magasin, centre commercial
- 5. organes d'information
- 6. programme Phytest
- 7. programme Progrex 5
- 8. parents ou amis
- 9. école
- 10. autre source

# Progrex famille

Reserve à l'usage du bureau OCC-1 OCC-2 21 22 23 24

En répondant à ces questions (ce qui est facultatif) vous nous fourirez des renseignements précieux pour l'amélioration du programme. Merci.

Dans les cas où plus de deux adultes participent au programme. Ces questions se rapportent aux parents ou aux tuteurs.

1. Veuillez inscrire dans les cases ci-dessous le numéro correspondant à la dernière année d'études terminée:

1. école élémentaire 2. une partie des études secondaires

3. études secondaires terminées 4. une partie d'un cours universitaire

5. études universitaires terminées

3. Veuillez inscrire le numéro correspondant au nombre de fois où vous avez pris part à

au moins deux fois par semaine au moins deux fois par semaine, avez-vous

4. Si vous avez pris part à des activités une

fois ou plus par semaine, avez-vous

5. Aimerez-vous recevoir des

renseignements au sujet du programme Progrex 5?

19 O-Oui N-Non

20 F-Français A-Anglais

en quelle langue?

21 22 23 24

22 23 24

23 24

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321



Ministère des L'hon. Reuben C. Bay  
Ministre Douglast Wright  
Division des sports et du conditionnement physique  
Affaires culturelles et des Loisirs  
Sous-ministre

Si vous ne faites pas d'exercice physique présentement, il est essentiel pour votre santé de remplir le questionnaire d'aptitudes aux activités physiques (QAP) joint à la documentation que vous recevez. Il se peut aussi que l'on vous conseille de consulter votre médecin avant d'établir votre programme.

## Qu'estonnaire (pour les adultes de la famille)

Si vous voulez mettre votre famille sur la route de la bonne forme physique, il vous suffit de remplir le questionnaire de Progrex famille et la formule d'inscription au programme insérés dans la présente brochure. Envoyez-nous le tout et, en retour, nous ferons le nécessaire pour nécessaire pour entreprendre le programme Progrex famille, niveau du bronze.

N'oubliez pas que vous profiterez mieux de la vie quand vous faites de l'exercice...en famille.

Si vous recevez toute la documentation nécessaire pour entreprendre le programme Progrex famille, niveau du bronze.

Si vous voulez mettre votre famille sur la route de la bonne forme physique, il vous suffit de remplir le questionnaire de Progrex famille et la formule d'inscription au programme insérés dans la présente brochure. Envoyez-nous le tout et, en retour, nous ferons le nécessaire pour nécessaire pour entreprendre le programme Progrex famille, niveau du bronze.

9 cercles en jouant pendant 2 heures et 15 minutes. Ainsi, chaque famille peut choisir les activités qui lui plaisent le plus.

A chaque niveau, une fois que votre famille aura rempli le dernier cercle, veuillez nous envoyer la feuille de pointage complète, de même que la formule de demande de certificat de Progrex famille correspondant à votre niveau (bronze, argent ou or). Le nom de chaque membre participants de votre famille sera inscrit sur le certificat. De plus,

chaque famille sera inscrite sur le certificat. De plus, chaque participant recevra, à son choix, soit un écousson, soit un insigne d'Ontario En forme, de chaque participant recevra, à son choix, soit un orgelet ou un cercle en bronze, argent ou or.

La couleur correspondant au niveau atteint.

3 niveaux	3 pâliers	Couleurs
Niveau 1	200 cercles	Bronze
Niveau 2	400 cercles	Argent
Niveau 3	600 cercles	Or
Total	1200 cercles	

## Cercles nécessaires et couleurs des niveaux

## Qui peut participer?

Le Péturier à la Cité : [www.peturier-cite.com](http://www.peturier-cite.com)

programme, la famille doit se composer d'au moins une personne adulte et d'une personne

attribuées aux membres de la famille qui

\*Les adultes participant à Progress 5 peuvent simple ou d'un secteur\*.

ce cadre de Progrès famille. Mais l'inverse ne peut pas se dérouler dans ce cadre.

## Wenici et al. (2017) *Agile methodologies*

Le temps consacré à une activité ou à un

desquelles certaines activités ou tâches demandent

exigée pour avoir droit à un cercle varié. Par

des personnes qui courrent pendant quinze minutes  
successivement. Ainsi, conséquemment, une élimination de 10%

seront inscrits sur la feuille de pointage avec la date (parcours)

Il a ameusé, il a été 45 minutes de jeu de

Digitized by srujanika@gmail.com

## Progrex family

Votre famille mérite les avantages que peut lui procurer l'exercice. C'est pourquoi Ontario en forme a mis au point le programme d'activité physique Progress famille. Ce programme comporte trois niveaux: bronze, argent et or. C'est une méthode nouvelle et particulièrement attrayante de prendre de l'exercice en famille.

## Un programme d'activité physique

C'est une méthode nouvelle et particulièrement attrayante de prendre de l'exercice en famille.

physique Progrex famille. Ce programme comporte trois niveaux: bronze, argent et or.

# Progrès famille

## Un programme éducatif

exigeant moins de dépense physique comme la marche, l'équitation, l'aviron et les quilles.

En tant que programme d'activité physique, Progress famille vous donne le choix de plus de 100 séances d'exercices pour toute la famille.

## Un programme d'activité physique

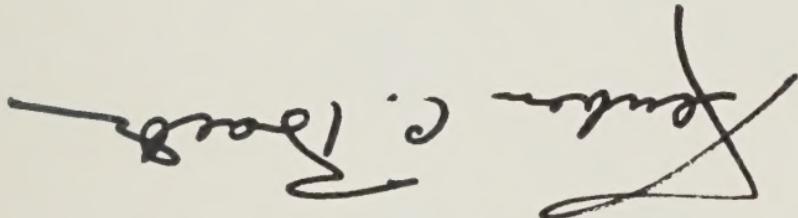
C'est une méthode nouvelle et particulièrement attrayante de prendre de l'exercice en famille.

physique Progrex famille. Ce programme comprend trois niveaux: bronze, argent et or.

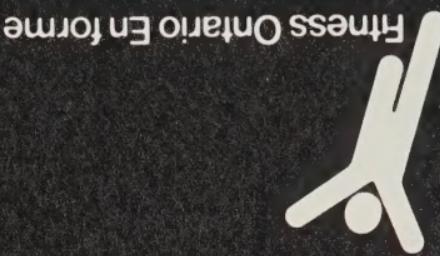
qui procure l'exercice. C'est pourquoi Ontario en forme à mis au point le programme d'activité

# Progrès famille

Ministre des Affaires Culturelles et des Loisirs  
Reuben C. Batez



La plupart des gens connaissent les nombreux avantages qui accompagnent l'activité physique. Etre en forme, cela ne veut pas seulement dire se sentir bien physiquement, mais aussi avoir une attitude mentale plus saine en face de la vie. Le ministère des Affaires Culturelles et des Loisirs par l'intermédiaire d'Ontario, en forme, à plaisir de vous aider, vous et votre famille. Une attitude mentale plus saine en face de la vie. Le plaisir de vous aider, vous et votre famille, à pratiquer quotidiennement et naturellement différentes activités physiques. Bien que la forme physique soit la récompense ultime des efforts individuels, il se peut aussi que l'exercice soit plus agréable à pratiquer en compagnie de membres de votre famille.



- Z 264  
CR  
CA 246

à trois niveaux  
d'exercices physiques  
Programme familial

Progress family